

\$3299起

14天

包机票  
及机场税



醉美川藏  
七日心灵之旅

# 西藏

成都, 波密, 拉萨, 林芝, 巴松措, 布达拉宫, 大昭寺  
八角街, 纳木措, 羊卓雍措, 日喀则, 日喀则, 扎什伦布寺

悉尼, 墨尔本, 布里斯班, 阿德莱德出发

2026年出发日期

5月13日, 9月2日, 9月9日, 10月14日

## 行程特色

你有多久没有看过浩瀚的星空  
银河? 只要解开藏地密码, 你  
可看到透徹的星空。讓我們一  
起去感受大自然的的魅力; 一起  
在旅行中享受藍天白雲大地給  
您帶來的視覺盛宴! 一起在朝  
聖的道路前行感悟人生的美好  
時光!



羊卓雍措



纳木措圣象天门



拉萨八廓街



扎什伦布寺



巴松措



# 旅游行程第一页

**第1日 星期三 悉尼/墨尔本(布里斯班,阿德莱德)**  
出发收机票附加费400澳元/人) - 成都  
提前3小时前往机场,乘坐国际航班前往成都

**第2日 星期四 抵达成都(早餐)**

于早上抵达成都,抵达后前往用早餐,然后送往酒店休息。酒店入住时间为下午2点,然后自由活动。

**住宿:机场悦享酒店或同级5星酒店**

**第3日 星期五 成都 - 林芝**

**(早餐、午餐、晚餐)**

带早餐盒,一早前往机场,乘坐国内航班飞往有西藏瑞士之称的林芝(在西藏旅游期间,這裡的海拔最低平均2900米,讓你更快的適應高原)。抵达后,游览【卡定溝天佛瀑布】“卡定溝”即是指景區溝內有一塊很大的花崗石,它平如刀削,上面長滿了碧綠的青苔,猶如地毯一樣美麗鬆軟,地毯在藏語中叫“卡定”,以此,卡定溝由此得名。溝內有一天瀑布其來意是瀑布中有一尊威嚴的佛像,春夏旺水季節,才顯佛像真容。佛的左右有各一男女護法神。在停車場可以看到一女護法神——班丹拉姆(指吉祥天女),惟妙惟肖、婀娜多姿,在左側山頂之上有一維肖石龜。午餐后游览【尼洋河】是一條非常美麗的河,它是雅魯藏布江的一條支流,藏人叫它尼洋曲。尼洋河之美,美在它的水色。清澈、翠綠、潔白,這三種視覺效果是紛紛攘攘、難分難辨地交融在一起的。藏族人崇拜大自然,他們祖祖輩輩用神話故事、美妙歌舞膜拜大山、讚美江河。他們形容西藏的江河用了一個詞:飛花碎玉。

**住宿:林芝工布庄园希尔顿酒店或同级5星酒店**

**第4日 星期六 林芝-波密**

**(早餐、午餐石锅鸡、晚餐)**

早餐后前往【色季拉山】是西藏林芝縣東部與中西部的分界帶,是尼洋河流域與帕隆藏布江的分水嶺,為川藏公路南線所跨越。登臨海拔4728米處的山口,可觀日出、雲海、無際的林海和遠眺中國最美的山峰~南迦巴瓦峰峰峻美的雄姿。色季拉山西坡的達則村旁的本日拉山,是西藏苯教的聖地,為西藏四大神山之一,來此轉山朝拜的人四季不絕,信徒來自四面八方。每逢藏曆八月十日,還要舉行一次規模盛大的轉山活動,稱為“娘布拉酥”(為請神求寶之意)。午

餐后游览【古鄉湖】古鄉湖是帕隆藏布的一段,在通麥至排龍,帕隆藏布顯示其猙獰的一面,而在古鄉卻靜如處子。雪白的沙灘碧綠的草場,悠悠的白雲都集中在這裡。沿路帕隆藏布江和田園村寨灌木構成了一幅幅天然畫卷。

**住宿:波密恒鑫藏王大酒店或同级携程4钻酒店**

**第5日 星期日 波密**

**(早餐、午餐、晚餐)**

早餐后前往【米堆冰川】是藏東南海洋性冰川的典型代表,以發育美麗的拱弧構造聞名。在這裡,冰川、湖泊、農田、村莊、森林等融會在一起,是一處人與自然和諧相處的典範,冰川常年雪光閃耀,景色神奇迷人,被評為“中國最美六大冰川之一”。午餐后游览【然烏湖】是雅魯藏布江支流帕隆藏布的主要源頭。湖面海拔3807多米,長約26公里,平均寬1—5公里。

**住宿同上**

**第6日 星期一 波密-巴松措**

**(早餐、午餐、晚餐)**

早餐后乘车【遠眺秀巴千年古堡】秀巴千年古堡又稱「戎堡」,工布江達境內甚多,但錯落有致實屬於此。據推應是唐末建築,高約60m,內為中空建物,約呈十二角柱,由片岩及木材緊密相砌而成,相傳為格薩爾王贏得征戰,為顯其威赫而建。午餐后游览【巴松措】是西藏寧瑪派(紅教)的聖湖,雪山森林環繞中被稱為小瑞士的巴松錯,一泓晶瑩柔美的湖水,有如童話般靜臥在雪峰冰川下鬆軟如床的湖畔碧草之上,宛若世外桃源,又似人間仙境。巴松措湖四面環山,氣候溫和,平均海拔4000米,山上白雪皚皚,山下植被茂密,巴松措長約18公里,湖面面積28平方公里,最深處達120米,湖的形狀如鑲嵌在高山峽穀中的一輪新月,湖水清澈見底,四周雪山倒映其中,沙鷗、白鶴浮游湖面,湖水透明可見遊魚如織,情趣盎然。湖內有座小島,島上有一座千年古廟【錯宗寺】島上奇岩怪石景觀特殊,與壯麗雪山相互輝映。島上還有被稱為“字母樹”的千年奇樹。此樹為一株桃抱松,一樹二質,據說每一葉片上都顯有藏文字母圖案而得名。雪峰,冰川,原始森林,古跡將巴松措緊緊環繞,使這裏宛如人間仙境。

**住宿:喜马拉雅巴松措度假酒店**

**第7日 星期二 巴松措-拉萨**

# 旅游行程第二页

## (早餐、午餐、晚餐)

酒店早餐后觀巴松措日出美景，驅車前往日光城-拉薩；游览【色拉寺】全稱“沙拉大乘寺”，藏傳佛教格魯派六大主寺之一。與哲蚌寺、甘丹寺合稱拉薩三大寺，是三大寺中建成最晚的一座。【喇嘛辯經】辯經指的指按照因明學體系的邏輯推理方式，辯論佛教教義的學習課程。藏語稱“村尼作巴”，意為“法相”，是藏傳佛教喇嘛攻讀顯宗經典的必經方式。多在寺院內空曠之地、樹陰下進行。拉薩，是中國西藏自治區的首府，政治、經濟、文化和宗教中心，也是藏傳佛教聖地；拉薩位於西藏高原的中部、喜馬拉雅山脈北側，海拔3650米，地處雅魯藏布江支流拉薩河中游河谷平原，拉薩全年多晴朗天氣，降雨稀少，冬無嚴寒，夏無酷暑，氣候宜人。全年日照時間在3000小時以上，素有“日光城”的美譽。

**住宿：拉薩圣地天堂洲際大飯店或同級5星酒店**

## 第8日 星期三 拉薩-布達拉宮-大昭寺-八角街

### (早餐、午餐、晚餐尼泊爾風味)

酒店早餐后，上午游览世界上海拔最高的古代宮堡式建築群—布達拉宮。公元七世紀中葉，藏王松贊干布遷都拉薩并建宮殿于紅山之上。隨着歷史的變遷，十七世紀中葉重建後成為歷代達賴喇嘛的駐錫地和政教權利中心。以其極高的歷史價值和曠世寶藏聞名于世。下午游览位于拉薩舊城中心、藏傳佛教信徒心中的聖地—大昭寺。公元七世紀文成公主進藏時帶來的一尊釋迦牟尼十二歲等身像被供奉于此。近距離體驗信徒們五體投地的虔誠。寺廟金頂處是觀賞布達拉宮遠景的最佳位置之一。隨後游览八角街，感受西藏的人文風土。參觀工藝品店，可以購物西藏天珠、唐卡等具有西藏特色的工藝品。特別安排：布達拉宮網紅打卡咖啡（贈送一杯咖啡+小點心）晚上安排文成公主秀

**住宿同上**

## 第9日 星期四 拉薩-納木措-拉薩

### (早餐、午餐、晚餐)

酒店早餐后，上午驅車行駛在世界海拔最高的公路—青藏公路，遠眺橫亘千里、雄偉的念青唐古拉山山脈，一睹身披銀鎧、頭戴冰冠的英武之神—念青唐古拉山主峰的雄姿。感受藍天白雲雪峰下藏北草原蒼茫遼闊的自然風光。翻越那根拉雪山，到達世界上海拔最高的鹹水湖—納木措。藏語“納木措”意為天湖，海拔4718米，湖濱廣闊，水草豐美，瑰

麗迷人，清澈壯觀，猶如一顆藍寶石般鑲嵌在如茵的萬里羌塘草原上。後乘車返拉薩，在亞運會聖火采集處停車拍照留念。車程：全程柏油路面，路況較好，拉薩距納木措約250公里，車程約4小時，納木措游览約2小時，全天行程游览、拍照、用餐、及乘車約12小時。旅行建議：本日行車時間較長，中午用餐時間較晚，建議客人帶點零食比如巧克力等帶在車上，納木措海拔較高。

**住宿：拉薩圣地天堂洲際大飯店或同級5星酒店**

## 第10日 星期五 拉薩-羊湖-日喀則

### (早餐、午餐觀景 餐廳牛排餐、晚餐)

酒店早餐后，乘車來到碧海青天、天鵝絨質感般水面的羊卓雍措。羊卓雍措，藏語意“天鵝池”，是西藏三大聖湖之一，海拔4441米，是西藏最大的淡水湖。湖內分布着十幾個小島，湖濱水草豐茂，是西藏著名的牧場之一。人們形容她「天上的仙境，人間的羊卓」。參觀藏藥，隨後沿著秀美的羊湖，經過世紀冰川—卡若拉冰川，來到西藏名城，電影《紅河谷》的拍攝地江孜，後驅車前往日喀則，藏語意為“最好的莊園”，它是歷史上後藏的政治、宗教、文化中心，也是歷代班禪的駐錫地。車程：全程柏油路面，路況較好，拉薩距日喀則約400公里，羊卓雍措游览約1.5小時，全天行程游览、拍照、用餐及乘車約9小時。旅行建議：此日戶外停留時間較長，請準備太陽帽、墨鏡、防嗮霜。途中要翻越海拔4990米的岡巴拉雪山，景色壯麗，但天氣寒冷，請注意飽暖。

**住宿：日喀則希爾頓酒店或同級**

## 第11日 星期六 日喀則-扎什倫布寺-拉薩

### (早餐、午餐、晚餐菌類火鍋)

酒店早餐后，游览藏傳佛教格魯派六大寺院之一，歷代班禪大師的駐錫地—扎什倫布寺，此日為日喀則之行的精華景點，游览歷代班禪額爾德尼駐錫地—扎什倫布寺，遠眺整個寺院依山坡而筑，背附高山，殿宇毗連，群樓疊疊，金頂紅牆的高在主建築群雄偉、渾厚、壯觀、金碧輝煌。寺內供奉有高26米世界上最大的室內銅像，先禮拜世界上最大的一尊金銅彌勒佛像，再拜謁歷代班禪大師靈塔。參觀扎寺古老恢弘的建築，了解僧人的修行生活。游览結束後，乘車沿雅魯藏布江回拉薩，沿途可以欣賞雅魯藏布江峽谷、後藏大漠風光。途中更可以了解到藏傳醫藥的博大精深。然後前往訪問一家藏民家庭，與當地藏民



# 旅游行程第三页

家庭亲切交流,进一步了解当地民俗。车程:全程柏油路面,路况较好,日喀则距拉萨约280公里,扎什伦布寺游览约1小时,全天行程游览、拍照、用餐及乘车约7小时。旅行建议:此日户外停留时间较长,请准备太阳帽,墨镜,防晒霜。今天我们特别为贵宾安排【夜观布达拉宫】,此时红色的布达拉宫耸立在以雪山蓝天为背景的绿草地上,我们仿佛看到了神仙居住的地方;6世达赖仓央嘉措曾有诗“住进布达拉宫,我是雪域最大的王。流浪在拉萨街头,我是世间最美的情郎。与玛吉阿米的更传神,自恐多情损梵行,入山又怕误倾城。世间安得双全法,不负如来不负卿”。

**住宿:**拉萨圣地天堂洲际大饭店或同级5星酒店

## 第12日 星期日 拉萨-成都

**(早餐,午餐,晚餐自理)**

酒店早餐后,前往机场,乘坐国内航班前往成都,抵达后接机送往酒店休息和自由活动。

**住宿:**成都环球中心洲际酒店或同级5星酒店

## 第13日 星期一 成都

**(早餐,午餐,晚餐自理)**

酒店早餐后,前往三星堆遗址(含耳麦+讲解)。这距今已有5000至3000年历史,是迄今在中国西南地区发现的范围最大、延续时间最长、文化内涵最丰富的古城、古国、古蜀文化遗址。参观后返回成都市区,晚上观看四川特色变脸表演—《蜀风雅韵》。川剧脸谱(蜀风雅韵变脸秀普通位),是川剧表演艺术中重要的组成部分,是历代川剧艺人共同创造并传承下来的民间艺术瑰宝。变脸是运用在川剧艺术中塑造人物的一种特技,是揭示剧中人物内心思想感情的一种浪漫主义手法。参观乳胶睡眠中心,然后前往机场

## 第14日 星期二 成都-澳洲

乘坐国际航班前往澳洲,返回温暖的家

### 团费:

团费:3299.00澳元/人

Land only (不含任何国际国内段机票):2199澳元/人

单房差:1100.00澳元

### 早鸟计划:

现在报名立减200澳元/人(早鸟计划特殊条件:预定后7日之内交定金1500澳元,费用不退,预定有效期至2026年2月28日)

### 报价包含:

悉尼/澳洲-成都-林芝,拉萨-成都-悉尼/墨尔本(布里斯班,阿德莱德出发收机票附加费400澳元/人)来回经济舱机票,全程住宿8晚5星酒店,波密携程4钻酒店和巴松措民宿酒店双人房和早餐,空调车,中文导游;行程中所列的午餐和晚餐,注明自理的为自理,行程所列景点大门票,米堆冰川含电瓶车,纳木错含环保车;文成公主大型表演秀,每人每天1瓶矿泉水,西藏哈达迎宾,西藏旅游巴士氧气瓶每人每天1瓶

### 以上价格不含:

个人消费,旅游保险-强烈推荐购买,司机导游小费-250澳元/人-于报名时付清

### 温馨提示:

西藏为高原地区,请旅客按照自己身体状况酌情报名

### 预定注意事项:

\*所有行程本公司保留因实际情况而作出调整之权利,将不再另行通知。行程中航班时间有可能根据航司的情况变更,如因此而增加费用,需要客人自付;因天气因素,道路封闭及疫情原因,本公司有权在启程前或启程后取消或更改行程,也有权缩短或延长行程,并保留最终决定和解释权,个人行为所引起的一起后果由游客个人负责。

\*本公司对旅途中相关合作商(包括但不限于交通公司,邮轮游船,酒店,各旅游景点)提供服务环节所产生的安全问题不承担任何责任,团友旅游安全由相关合作商直接负责。本公司提供沟通及协调的工作。为保障团友的自身及财产安全,强烈建议购买旅行保险。

\*如因个人原因,罢工,天气,政治因素,战争,灾难或其它人力不可抗拒等因素引起的额外费用,本公司不承担任何责任。

\*预订确认后7天内收取\$800或全额团费加小费作为订金,该订金不可退还。如逾期未收到订金,预订将被取消

\*一旦经预订确认,出发期90天之前可以更改至本公司其他出境旅游产品,但定金不可用于更改后的产品,不予退还。90天之内更改,适用取消政策。

\*客人任何情况下(包括感染新冠)取消预订将被收取如下费用:

90天之前,\$800澳元订金或全额团费加小费不予退还;

出发前75-90天,扣除每人30%的团费;

出发前60-74天,扣除每人50%的团费;

出发前30-59天,扣除每人80%的团费;

出发前15-29天,扣除每人团费90%;

出发前15天内,扣除每人团费100%